

Hoe moet  
dat **later**?

Kan ik  
zelfstandig  
**wonen**?

Kan ik mijn  
eigen geld  
**verdienen**?

Wat wil ik  
**worden**?

Als je kind even niet weet hoe hij zijn leven moet vormgeven, kan hij aankloppen bij een jongerencoach van NSGK, de Nederlandse Stichting voor het Gehandicapte Kind. Deze helpt kinderen en jongvolwassenen écht verder met zo'n hulpvraag. En daar krijgt je kind niet alleen meer zelfvertrouwen van, ook komen zijn talenten veel beter tot z'n recht.



**DE INITIATIEFNEMER**

'We vinden het vanzelfsprekend dat iedereen wil en kan meedoen aan de samenleving'

**Jan Franssen van NSGK praat bevlogen over het project Jongerencoach.** 'Ik weet uit eigen ervaring dat er extra stappen nodig zijn voordat jongeren met een beperking kunnen participeren in de samenleving. Onze coaches helpen om die stappen te zetten en doorbreken bestaande patronen.' Uit onderzoek van de Radboud Universiteit Nijmegen blijkt dat jongeren met een beperking minder deelnemen aan de samenleving. Dat komt grotendeels door de beperkte verwachtingen die de jongeren zelf van hun leven hebben. Verwachtingen die gevormd worden door hun omgeving. Jan: 'De omgeving is te vaak, te veel gericht op veiligheid en te weinig ambitieus. Dat jongeren met een beperking naar het speciaal onderwijs gaan, speelt een rol. Net als het

**WIE:** Jan Franssen  
**IS:** adjunct-directeur van NSGK  
**VERRAST DOOR:** het grote aantal coaches dat zich heeft aangemeld

taxibusje dat voor vervoer van en naar school zorgt. Ze krijgen zo geen kans een netwerk op te bouwen dat hen verder helpt.' De coach is geen hulpverlener, maar is praktisch gericht. Hij of zij ondersteunt de jongere in de zoektocht naar wat hij wil. En stelt vervolgens de vraag: hoe ga je dat tot stand brengen? Wie in je omgeving kan en wil helpen? Jan: 'Soms is dat voor ouders confronterend. Ze willen het graag regelen voor hun kind, maar moeten hun eigen ideeën misschien loslaten.' De coaches doen hun werk vrijwillig, ze krijgen wel een uitgebreide training aangeboden. Verrassend veel

**'Ouders willen het graag regelen voor hun kind, maar moeten misschien hun eigen ideeën loslaten'**

mensen hebben zich aangemeld als coach. 'Goed om te zien dat er meer mensen onderkennen dat je van de gebaande paden moet afwijken als je als jongere met een beperking volwaardig wilt meedoen', vindt Jan.



**DE COACH**

'Je kunt veel meer dan je denkt, ik help dat te ontdekken'

**WIE:** Marius Stekelenburg (22) heeft autisme  
**COACHVRAAG:** Marius wil een betere invulling van zijn vrije tijd  
**STATUS:** het coachingstraject zit in een afrondende fase

**Gigi Dingler (44, zelfstandig adviseur/trainer):** 'Ik ben met Marius aan de slag gegaan rondom zijn vraag naar vrijetijdsbesteding. In eerste instantie was het wat onwennig. Maar nu we elkaar beter kennen, heb ik de balans gevonden tussen loslaten en te veel voor hem willen doen. Ik hou hem scherp op de uitvoering van zijn plannen, vraag door wat hij nu echt wil. Ik vraag ook altijd wie uit zijn netwerk

**'Ik vraag door wat hij nu echt wil'**

hem kan helpen. Samen hebben we een netwerk-bijeenkomst georganiseerd, waarbij hij zelf besliste wie er bij elkaar kwamen. Z'n neef, een vriendin en zijn halfzus namen elk hun rol om hem met praktische tips een stap verder te helpen. Ik vind dat Marius veel heeft bereikt. Hij is bijvoorbeeld student-assistent, dat heeft hij helemaal zelf georganiseerd. We staan nu op het punt om na te denken wie mijn rol kan overnemen en hoe hij zijn toekomst, na z'n studie, kan invullen.'

**DE VRAAG**

Marius:  
**'Ik schaamde me omdat ik veel op fora voor gamers zit. Ik vond het moeilijk om iets anders te vinden om mijn leven in te vullen.'**

**DE MOEDER**

**Jacqueline Schoonheim (58):** 'Gigi heeft een frisse, neutrale houding, ze staat wat op afstand en dat werkt voor Marius. Haar twee vragen: 'Marius, wat wil je?' en 'wie kan je helpen om dat te bereiken?' geven hem de noodzakelijke focus. Alleen al omdat hij zijn wensen onder woorden moet brengen. De coachingsaanpak

**'Zijn initiatieven neemt hij nu met zelfvertrouwen'**

geeft mij rust en het vertrouwen dat Marius veel kan bereiken, ook met weinig middelen. Hij nam altijd al initiatieven, maar nu neemt hij ze met zelfvertrouwen, en hij is gericht op wat hij wil. Zo moet hij als student-assistent ook lesgeven. Hij proeft zo aan wat later zijn wereld zou kunnen zijn! Het is wel jammer dat het coachingstraject afloopt, Marius blijft iemand nodig hebben die hem vanaf de zijlijn toejuicht. Hij zal niet snel zelf om hulp vragen, dat baart me zorgen. Gelukkig is Gigi er nu nog, om daar met ons mee aan de slag te gaan.'



**WIE:** Janine Leroy (18) studeert Handel & administratie en heeft de erfelijke spierziekte myotone dystrofie  
**COACHVRAAG:** wat staat Janine in de toekomst te wachten?  
**STATUS:** het coachings-traject is net van start

**Janine:** 'Mijn moeder wees me op de mogelijkheid van een coach, toen heb ik zelf contact opgenomen met NSGK. Carola is voor een kennismakingsgesprek bij ons thuis geweest. Ze is aardig en luistert goed. Ze helpt bij het bedenken van oplossingen, maar ik moet het zelf met mijn netwerk leren regelen en contacten gaan leggen. Een van mijn vragen is bijvoorbeeld of ik straks alleen kan gaan wonen of dat het beter is om een plek te zoeken binnen begeleid wonen. Ik wil in de toekomst zelfstandig zijn en mijn eigen, realistische, keuzes maken. Het is fijn om regelmatig met een onafhankelijk iemand over mijn toekomst te praten. Tegen je ouders wil je niet alles zeggen en je kunt met je coach ook over je ouders praten.'

'Tegen je ouders wil je niet alles zeggen'

leggen. Een van mijn vragen is bijvoorbeeld of ik straks alleen kan gaan wonen of dat het beter is om een plek te zoeken binnen begeleid wonen. Ik wil in de toekomst zelfstandig zijn en mijn eigen, realistische, keuzes maken. Het is fijn om regelmatig met een onafhankelijk iemand over mijn toekomst te praten. Tegen je ouders wil je niet alles zeggen en je kunt met je coach ook over je ouders praten.'

**DE VRAAG**

Moeder Lenie Leroy (45):  
 'Janine kan best wat begeleiding gebruiken om te ontdekken wie ze is, wat ze wil, wat ze kan en vervolgens wat ze gaat doen en welke keuzes ze gaat maken.'

**DE COACH**

'Iedereen kan iets, iedereen heeft waarde voor de samenleving'

**Carola Rothuizen (51, beleidsmedewerker APGC):** 'Janine staat aan het begin van een volwassen leven, ik wil haar helpen een goede start te maken. Daarbij gaat het om haar kracht, haar ambitie. We zijn pas begonnen, hebben net kennisgemaakt. Wat me meteen opvalt, is dat ze overkomt als een gezonde meid met normale wensen.

'Het gaat ook om het leren kennen van je eigen gebruiksaanwijzing'

kennisgemaakt. Wat me meteen opvalt, is dat ze overkomt als een gezonde meid met normale wensen.

Toch lukt het niet altijd te doen wat ze wil. Mijn vraag is: waarom, wat houdt haar tegen? In de training die we als coaches kregen heb ik geleerd dat het niet alleen om de zoektocht gaat naar je passies en je dromen. Het gaat ook om het leren kennen van je eigen gebruiksaanwijzing: wat kan er bij mij wel en niet? Als coach ben ik geen hulpverlener, toch is het soms lastig om me in te houden. Vanuit mijn werk weet ik veel over de wettelijke regels en het beleid. Janine moet haar eigen weg zoeken en haar eigen fouten kunnen maken. Ik gun haar haar missers.'



**WIE:** Anouk van der Meer (12) heeft een verstandelijke beperking en epilepsie  
**COACHVRAAG:** Anouk wil wegwijs worden in de wereld van zelfstandigheid  
**STATUS:** het coachingstraject is halverwege; de netwerkbijeenkomst staat op stapel

**DE VRAAG**

Moeder van Anouk:  
 'Hoe kunnen we Anouk helpen om nu en straks sterker in het leven te staan?'

**DE MOEDER**

**Tineke van der Meer (44):** 'Anouk is twaalf, maar bleef hangen in de kleuterperiode. Ik zocht hulp bij de vraag: hoe halen we haar daaruit? Nu hangen haar dromen, haar levensloop en haar krachten op de keukendeur en denken we bij elke stap: brengt dat haar droom dichterbij? Ze wil bijvoorbeeld hockeyster worden op de Olympische Spelen. Het gaat er niet om of dat bereikbaar is. Het gaat erom dat toen bleek dat ze op haar oude hockeyclub geen wedstrijden kon spelen, we een andere club hebben gezocht. Omdat ik door het coachen weet dat ze dat belangrijk vindt. Door Xandra zijn we als gezin veel bewuster bezig met Anouk haar toekomst, we versterken haar netwerk en hebben zicht op de langere termijn. Ik maakte me altijd zorgen om haar toekomstige plek in de samenleving en nu zetten we bewust stappen in de richting die Anouk wil.'

'Ik weet nu beter wat ze belangrijk vindt'

club hebben gezocht. Omdat ik door het coachen weet dat ze dat belangrijk vindt. Door Xandra zijn we als gezin veel bewuster bezig met Anouk haar toekomst, we versterken haar netwerk en hebben zicht op de langere termijn. Ik maakte me altijd zorgen om haar toekomstige plek in de samenleving en nu zetten we bewust stappen in de richting die Anouk wil.'

**DE COACH**

'Ik help om voorbij het hier en nu te leren kijken'

**Xandra Thiele (41, vrijwilligster en ook moeder):** 'Mijn aanpak bij Anouk is positief: wat kan ze en wat wil ze? Haar dromen en passies zijn helder. We brengen nu haar netwerk in kaart en zoeken naar die mensen die kunnen helpen om haar dromen stap voor stap te realiseren. Anouk droomt in het klein over zelf op de fiets naar de stad gaan, en in het groot over haar eigen geld verdienen. Natuurlijk, ze is nog jong, haar dromen zullen nog vaak wijzigen. Daar gaat het me ook niet om. Ik wil haar leren om haar wensen om te zetten naar acties en gebruik te maken van haar netwerk. Juist omdat ze nog jong is, zitten haar ouders en broer bij de gesprekken. Ze steunen Anouk en zijn betrokken. Als ik er straks mee stop, nemen zij het stokje over. Het is een voorrecht dat ik mag meegenieten van de ontwikkeling die ze doormaakt.'

'Natuurlijk, haar dromen zullen nog wijzigen'

me ook niet om. Ik wil haar leren om haar wensen om te zetten naar acties en gebruik te maken van haar netwerk. Juist omdat ze nog jong is, zitten haar ouders en broer bij de gesprekken. Ze steunen Anouk en zijn betrokken. Als ik er straks mee stop, nemen zij het stokje over. Het is een voorrecht dat ik mag meegenieten van de ontwikkeling die ze doormaakt.'